



ACTIVIDAD PARA MEJORAR EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS:

“FRENTE AL ESPEJO”

Resumen de la actividad realizada con mis alumnos de **4º eso** el 19 de diciembre de 2019 en una guardia realizada con ellos en clase.

Dicha actividad se realizó usando la base de la explicación de una de las ponentes que nos dio la charla el miércoles y cuya idea me pareció estupenda: “El espejo”

En primer lugar decir que los alumnos se mostraban bastante reticentes para realizar una actividad que les lleva a considerar su **“YO PERSONAL”** y el de los demás, más aún en una hora de guardia puesto que sus preferencias son “jugar al fútbol”. Sin embargo, la actividad les gustó mucho, y admito que mostraron más madurez que en otras ocasiones así como mucho más de lo que yo misma esperaba de ellos.

- Hemos aprendido que las prácticas restaurativas tienen la finalidad de trabajar el conocimiento del otro, fortaleciendo las relaciones interpersonales, y reforzando las bases para que la convivencia mejore día a día. Teniendo esto en cuenta, mi sesión consistía en llevar un “espejo imaginario” y sentar a los alumnos en círculo. El objetivo era que cada uno individualmente cogiera el espejo y expresara en voz alta cómo se ven a sí mismos. Una vez verbalizado su visión del “yo mismo” (autoconcepto), les preguntaba a los demás si ellos pensaban lo mismo de su compañero y tenía que decir las **cosas positivas del otro** haciendo **críticas constructivas** de lo que se podía mejorar.

El hecho de hablar sobre la imagen que proyectamos en los demás, los logros personales bien académicos ó sociales, el nivel de integración en el grupo teniendo en



cuenta su clase, su casa/familia, el grupo de amigos, etc. Comentamos también las cosas materiales que poseemos y cómo nos relacionamos con el entorno.

De esta forma, fueron muy conscientes de “**su reflexión personal sobre cosas importantes en su vida**” y de todas las cosas que les queda por el camino para poder cambiar aquello de lo que no se sienten orgullosos. Gracias a sus compañeros, sirvió para reforzar su autoestima e hicieron “reflexiones” que al menos les removió un poco por dentro.

Seguro que el esfuerzo mereció la pena.